



UNIVERSIDAD
COMPLUTENSE
MADRID

Proyecto de Innovación

Convocatoria 2017/2018

Nº de proyecto: 268

Título del proyecto:

Activación de la inteligencia emocional en los estudiantes universitarios de Grado en Educación a través de un programa de intervención de competencia emocional en el aula

Responsable del proyecto: María Macarena Zamorano Vital

Centro: Facultad de Educación - Centro de formación del profesorado

Departamento: Investigación en Psicología y Educación.

1. Objetivos propuestos en la presentación del proyecto

- Analizar mediante la aplicación del test MSCEIT (Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso, 2011), las capacidades y aptitudes reales de los estudiantes universitarios de Grado en Educación, Pedagogía o Máster relacionadas con la percepción, identificación y comprensión de las emociones.
- Conocer el estado de autorregulación y autogestión de las propias emociones de los estudiantes universitarios de Grado en Educación, Pedagogía o Máster y comprobar su repercusión en los escenarios en los que acontece el proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Implementar un programa de intervención en competencia emocional, mediante el trabajo de grupos cooperativos en el aula.
- Generar pequeños grupos de trabajo entre el profesorado participante con el objeto de debatir y consensuar el desarrollo del programa.
- Elaborar un informe sobre las diferentes fases del proyecto resaltando las dificultades y oportunidades de mejora del estudiante universitario en el autoconocimiento y autogestión de su competencia emocional.
- Valorar las posibilidades de proyección futura del programa en otros entornos y contextos educativos, ya sean formales o no formales.

2. Objetivos alcanzados

Los objetivos alcanzados responden al análisis de las capacidades y aptitudes reales de los estudiantes universitarios de Grado en Educación Social y Grado en Pedagogía relacionadas con la percepción, identificación y comprensión de las emociones, a través de la aplicación del test MSCEIT (Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso, 2011) así como el conocimiento de la autorregulación y autogestión de las emociones y su influencia en los procesos de enseñanza y aprendizaje de dichos estudiantes.

Asimismo, se implementó un programa de intervención en competencia emocional, mediante el trabajo de grupos cooperativos en el aula basado en los recursos tanto materiales como personales que se brindan desde el test MSCEIT (Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso, 2011), considerando que las situaciones que se plantea en el mismo son un ejemplo a desarrollar para manejar las realidades y circunstancias emocionales que se dan en el aula y en el centro educativo, donde los estudiantes universitarios de Grado en Educación Social y Grado en Pedagogía ejercerán su labor profesional.

Los indicadores que se han tenido en cuenta para el desarrollo de estas dinámicas se han centrado en:

- El reconocimiento, identificación y comprensión de las emociones propias;
- El reconocimiento, identificación y comprensión de las emociones de los demás;
- En la habilidad de autocontrol y afrontamiento de emociones negativas intensas;
- En la capacidad para experimentar emociones positivas;
- La resolución adecuada de los conflictos;
- El desarrollo de la capacidad de automotivación;
- La generación de competencias emocionales.

Cada una de las dinámicas se planteó a nivel de pequeño grupo de trabajo entre el profesorado participante en este proyecto, analizando, debatiendo y consensuando los progresos alcanzados en cada una de las sesiones con los estudiantes.

En este sentido, se valoró también la importancia que tiene el programa a la hora de abordar la gestión de grupos por parte del profesorado, con lo que la intervención puede decirse que se extendió a cada uno de nosotros, como retroalimentación (feedback) del proceso de interacción profesor-estudiantes.

Una vez alcanzados dichos objetivos, se elaboró el presente informe en el que se hace constar cada una de las fases de este proyecto.

A modo de síntesis, la principal dificultad de la puesta en práctica de un programa de estas características en el entorno universitario es la mortandad experimental propia cuando se repiten distintas dinámicas en momentos y grupos diferentes. Por tanto, sería más fácil y operativo trabajar en entornos educativos más estables, porque eso facilitaría la gestión temporal de las dinámicas y actividades.

Conseguir el compromiso de cada uno de los estudiantes para participar fuera de la jornada lectiva, en algunos casos, supuso la variación misma de la propia dinámica.

Entendemos que este tipo de programas, si se contemplara en la universidad, con tiempos y espacios destinados para ello, sería un gran paso para implementar la

inteligencia emocional en el ámbito de la educación formal, algo que parece estar medianamente conseguido en el mundo de la empresa.

Las oportunidades de mejora del estudiante universitario en el autoconocimiento y autogestión de su competencia emocional, deberían abordarse como una formación necesaria dentro de la educación formal para el desarrollo integral de la persona y como elemento fundamental en su formación profesional, sea cual fuere su especialidad académica.

En un futuro cercano deberá atenderse este tipo de formación si la idea de educación inclusiva sigue dominando el panorama escolar y la empresa continúa reforzando perfiles en los que se valora el reconocimiento y expresión de las emociones en sus líderes y trabajadores.

3. Metodología empleada en el proyecto

El sistema educativo en nuestro país a través de las competencias claves, nos presenta una realidad donde se hace patente, cada vez más, la necesidad de acercamiento de la educación a la realidad social y laboral. Es por ello que se estima necesario ir dotando al alumno/estudiante desde la niñez de aquellas estrategias y herramientas emocionales necesarias que le permitan desarrollar una conducta adaptativa tanto a nivel personal y familiar como a nivel escolar y social, considerando que esta formación no ha de ser excluyente en la etapa de enseñanza secundaria obligatoria, bachillerato y estudios universitarios, al ser la adolescencia y la juventud, claves en el desarrollo de adultos responsables capaces de afrontar los nuevos retos que se derivan de los cambios exponenciales sociales y laborales que se están produciendo en nuestra sociedad. Desde este planteamiento, se realizó la siguiente propuesta de intervención educativa.

En la fase inicial de este estudio, se buscó el acceso a la situación en la que se encontraban los estudiantes universitarios de los Grados en Educación Social y en Pedagogía, en relación a las emociones que habían experimentado en el aula, procediéndose a la aplicación del Test MSCEIT, para identificar cuáles eran sus principales dificultades emocionales, vividas en el día a día, tanto con el profesorado como sus propios compañeros, haciéndose extensa dicha identificación a cualquier otra variable relacionada con el proceso de enseñanza-aprendizaje. Al inicio de la prueba, se informó a los estudiantes del objetivo del estudio piloto y de las fases siguientes que continuarán a dicho trabajo (elaboración y aplicación de un programa de intervención dirigido a la mejora de la inteligencia emocional). Todos los estudiantes participantes estuvieron de acuerdo; previamente se les había informado de los objetivos del estudio y de los requisitos de su participación, así como, de la importancia de contemplar las variables emocionales dentro de su formación académica.

En una segunda fase, a partir de los resultados obtenidos en la fase anterior, se planteó la propuesta de intervención centrada en el abordaje de la Inteligencia Emocional como competencia a través de los grupos cooperativos y de la acción tutorial con los profesores participantes en este proyecto.

Todos los alumnos participantes realizaron un dossier personal que se estructuró en seis apartados clave: objetivos, actividades, dificultades y consecuciones de las diferentes dinámicas trabajadas dentro y fuera del aula. Cada sesión concluyó con una reflexión y valoración propia de cada uno de los estudiantes y la orientación correspondiente del profesor participante en la dinámica.

En la tercera y última fase, se aplicó nuevamente el Test MSCEIT a todos los participantes en el Programa de intervención, se elaboraron los resultados a partir de las técnicas estadísticas pertinentes y se procedió a comprobar la eficacia de dicha propuesta de intervención, redactando las conclusiones y anotando aquellos aspectos que se deben continuar trabajando en el futuro, dotando al estudio de una perspectiva longitudinal que podría prolongarse hasta que el estudiante completara su formación universitaria.

En cuanto a la temporalización, la previsión se ha llevado a cabo durante el curso académico (2017-18), y primer cuatrimestre del curso 2018-19. Entendemos que la puesta en práctica de un programa de estas características, innovador en cuanto a inclusión de competencias emocionales dentro del ámbito de formación del estudiante

es compleja y se requiere de otros trabajos que la complementen. Esto supone la continuidad de este estudio, podríamos denominar “piloto” en el ámbito universitario.

4. Recursos humanos

Para llevar a cabo el proyecto de creación e implementación de un programa de autocontrol y autogestión de las emociones de los estudiantes universitarios de Grado en Educación Social y Grado en Pedagogía, se ha contado con 75 estudiantes, de ambos sexos y de edades comprendidas entre 18 y 27 años y con un equipo de siete profesores, seis de los cuales pertenecen a la Universidad Complutense de Madrid y uno a la Universidad de Burgos. Dichos profesionales son: Macarena Zamorano Vital, Juana Morales Díaz, Lea Plangger, Esther Rodríguez Quintana, Beatriz Camacho Camacho, Rafael Guerrero Tomás y Cristina Di giusto Valle.

Con referencia a los grupos de estudiantes seleccionados, ha de decirse que ambos compartían tanto la materia en la que sería evaluado su rendimiento, como el profesor que impartía la docencia.

Las características del grupo son:

- El 92% de los integrantes de los cursos seleccionados es de género femenino; el 8% son varones.
- La edad promedio de la muestra es de 19,41 años (Desviación típica: 2,157).
- El 80% de los sujetos son menores de 21 años; sólo el 10% aproximadamente tiene edades comprendidas entre los 22 y los 27 años.

De los profesionales participantes, se ha de precisar que todos son docentes de las áreas y materias que se requieren en este estudio, es decir aquellas relacionadas con el ámbito de la psicología del desarrollo y de las emociones, participando de la metodología cooperativa y tutorial desde la que se aborda este proyecto.

Se ha considerado que la formación del profesorado en esta temática es un elemento fundamental para el manejo de las situaciones emocionales que se han abordado durante la intervención.

5. Desarrollo de las actividades

Considerando que el aprendizaje está influido por las emociones y por la capacidad del individuo de gestionarlas se plantea un programa de intervención que cumple los requisitos mismos de la prueba con la que se ha evaluado la inteligencia emocional.

Considerando también que los resultados obtenidos al evaluar la inteligencia emocional de los 75 estudiantes que forman parte del estudio no ofrecieron puntuaciones fuera de los valores estimados como normales se consideró que la aplicación del programa sería para todos los participantes, por lo que las actividades tuvieron que ser formuladas para llevarse a cabo en equipos de aprendizaje cooperativos.

Para abordar dichas dinámicas se tuvo en cuenta las actividades propuestas en el test facilitando a los estudiantes un conjunto de estrategias de autorregulación emocional y socio afectiva que fueron dirigidas a potenciar su inteligencia emocional y a mejorar sus resultados.

Desde esta concepción se propusieron diferentes actividades encaminadas a la mejora de la inteligencia interpersonal e intrapersonal, estimulándola potenciándola y mejorándola; el recursos utilizado para ello fueron actividades lúdicas destinadas afianzar y/o fortalecer actitudes propias de la inteligencia emocional tales como la autopercepción, la conciencia emocional, el manejo de las emociones, la autorregulación emocional, el aprovechamiento emocional, la toma de decisiones, la empatía y el trabajo en equipo.

Las actividades ejemplo de este programa responden a ocho campos que se describen a través de las siguientes nominaciones:

- **Quién soy:** con esta actividad se pretendió fortalecer la inteligencia intrapersonal, despertando el interés por el autoconocimiento y el reconocimiento de las particularidades que lo representan, la diferenciación de cada uno con respecto a los demás y el reconocimiento de nuestras propias emociones, capacidades y conocimientos. Las actitudes emocionales trabajadas fueron la autopercepción y la conciencia emocional. La actividad consistió en solicitar a cada estudiante que escribiera aquellos rasgo, emociones, capacidades o conocimientos que le identifica y que le diferencia de los demás; a continuación, el propio estudiante propondrá un seudónimo que le identifique, analizando y explicando al grupo su decisión. La duración aproximada es de unos 45 minutos (15 individuales y 30 compartidos).
- **Lo que se piensa de mí:** con esta actividad, al igual que con la anterior, se buscó fortalecer la inteligencia intrapersonal, despertando el interés por el análisis de las opiniones de los demás estudiantes, así como motivar la tolerancia a la frustración y el autocontrol a la hora de expresar sus sentimientos. Las actitudes emocionales trabajadas fueron la autopercepción, la conciencia emocional, el manejo de emociones, la autorregulación emocional y la toma de decisiones. La actividad consistió en pedir a otro estudiante que expresara por escrito aquellos rasgos, emociones, capacidades o conocimientos que identifican a su compañero. El compañero recibe esta opinión anónima, registrando lo que sintió al leerla y redactando una pequeña nota en la que agradece los “peros” que se le han atribuido. Una vez terminada

esta tarea se somete a gran grupo leyendo en voz alta las notas sobre los “peros” aludidos y realizando una crítica constructiva a nivel global. La duración aproximada es de 50 minutos (20 individuales y 30 compartidos).

- **Mírate bien:** con esta actividad se pretendió fortalecer la inteligencia intrapersonal, despertando el interés por el reconocimiento y designación de las emociones propias y de los demás. Las actitudes emocionales trabajadas hacen referencia a la autopercepción y la conciencia emocional. Cada estudiante aporta una autobiografía breve elaborada fuera del aula, destacando los aspectos emocionales que más le identifican. Se le solicita que traiga una copia para cada uno de los componentes de su grupo. Se nombra un estudiante como moderador para que recoja todas las copias y las entregue al resto de los compañeros. Cada componente del equipo debe reconocer el nombre del compañero al que pertenece cada autobiografía. La duración aproximada es de 45 minutos.
- **Mis agrados y mis desagradados:** con esta actividad se buscó fortalecer la inteligencia intrapersonal, despertando el interés por la autopercepción, la conciencia emocional y la toma de decisiones. El objetivo se centró en el reconocimiento de intereses y gustos personales, así como el afianzamiento de la capacidad para entender las causas y las consecuencias de los sentimientos hacia lo que nos gusta y nos desagrada. La actividad consistió en pedir a cada estudiante tras un breve instante de reflexión personal que escribiera una lista espontánea de las cosas que más le agradan y de las que más le desagradan. A continuación, se les pidió que definiesen un día de la semana en la que practicasen de manera estratégica lo que más les agrada y otro día en el que quitaran durante todo el día lo que menos les agrada. Después, registrarán qué sentimientos les ha producido dicha experiencia. Finalmente, las conclusiones se llevarán a nivel de grupo de trabajo. Se debatirán las distintas posiciones y se hará un lema para el grupo. La duración estimada es de 60 minutos (30 individuales y 30 compartidos).
- **Por dentro y por fuera:** con esta actividad se pretendió fortalecer la inteligencia intrapersonal, despertando el interés por el autoconocimiento y el reconocimiento de las particularidades que lo representan, la diferenciación de cada uno con respecto a los demás y el reconocimiento de nuestras propias emociones, capacidades y conocimientos. Las actitudes emocionales trabajadas fueron la autopercepción y la conciencia emocional. La tarea consiste en doblar una cartulina (del color que se quiera) por la mitad. En una mitad el individuo escribirá todas aquellas cosas que le definen e identifiquen; cómo es, cómo se comporta con los demás... En la otra mitad, debe de escribir todas aquellas cosas que le identifican, que él cree que le identifican: sobre su intimidad, los sentimientos y pensamientos que no expresa al exterior... La duración estimada es de 60 minutos (30 individuales y 30 compartidos).
- **Las tres M:** con esta actividad se pretendió fortalecer la inteligencia intrapersonal e interpersonal, así como, el propio autoconocimiento. Las actitudes emocionales trabajadas fueron la conciencia emocional y la toma de decisiones, así como el manejo de emociones. Para abordar esta tarea se necesitaron tres cajas de zapatos que se pidieron anticipadamente a cada estudiante. La tarea consistió en lo siguiente: cada caja de zapatos contiene una etiqueta; en la primera caja pone “Me gustaría superar...”; en la segunda “Me arrepiento de...”; en la tercera “Mi problema es...”. A cada uno de los estudiantes se le proporcionaron otras etiquetas donde debería terminar las

frases de cada una de las cajas, expresando sus pensamientos, sentimientos y emociones. Una vez cumplimentadas todas las etiquetas se depositaban en una urna. Seguidamente cada estudiante debía ir sacando una etiqueta y leyendo en voz alta las soluciones dadas ya fueran propias o del resto de los compañeros. Finalmente, a nivel de gran grupo se debate la utilidad de la actividad para la vida personal de cada uno de los estudiantes y se sacan conclusiones. ... La duración estimada es de 60 minutos (30 individuales y 30 compartidos).

Para concluir, destacar esta experiencia como una necesidad a incorporar en el currículo académico universitario, considerando el cambio de paradigma que, en educación, estamos viviendo en las últimas décadas y en el que se resalta la formación integral e inclusiva de cada uno de los estudiantes del aula, lo que supone llevar a la práctica un modelo que refuerce, además del desarrollo cognitivo, los aspectos afectivos, emocionales e interactivos en los distintos niveles del sistema educativo.

6. Anexos